正法念處經卷第六十五

元魏婆羅門瞿曇般若流支譯

終

身念處品之三

復次修行者內身循身觀觀閑筋虫
彼以聞慧或以天眼見閑筋虫或行
麁筋或行細筋若覺虫行筋則疼痛
若不覺行筋則不疼痛一切骨肉皆
亦消瘦筋中疼痛若虫瞋恚人不能
食若住筋中而飲人血令人無力若
食人肉令人羸瘦觀齒筋虫已如實
知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼觀動脉虫是虫遍行一切
脉中其身微細行無障㝵若虫住人
食脉之中則有病過令身乾燥不憙
飲食若虫住在水脉之中則有病生
令口乾燥若在汗脉令人一切毛孔
無汗若在尿脉令人淋病或令精壞
或令痛苦若虫瞋恚行下門中令人
大便閉塞不通苦惱垂死觀動脉虫
已如實知身

復次修行者內身循身觀觀食皮虫

彼以聞慧或以天眼見食皮虫以食
過故虫則瞋恚能令人面顔色醜惡
或生惡皰或癬或赤或黃或破或復
令其鬚爪隨落令人惡病或皮斷壞
或肉爛壞觀食皮虫已如實知身
復次修行者內身循身觀觀齒脂虫
彼以聞慧或以天眼見動脂虫住在
身中脂脉之內若食有過若多睡眠
此虫則瞋不消飲食或生疥瘙或生
惡腫毛根瘭病或得瘦病或脉脹病
或乾消病或身臭病或食時沫汗如
是觀動脂虫已如實知身
復次修行者內身循身觀觀和集虫
於我身中作何等業或病或安彼以
聞慧或以天眼見和集虫集二種身
一者覺身二不覺身皮肉骨血脂髓
精等是名覺身鬚毛爪齒名不覺身
是名和集二身以食過故虫則無力
人亦無力不能速疾行来往返睡眠
豐瞢或多燋渴皮肉骨血髓精損減
觀和集虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼觀於臭虫住在肉中屎尿

之中以食過故虫則瞋恚身內屎尿
涕唾皆臭鼻中爛膿或破涙爛臭隨
虫行處皆悉臭穢若衣若敷若食往
齒中以虫臭故食亦隨臭衣敷盡臭
舌上多有白垢臭穢身垢亦臭觀臭
虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見濕行虫行背肉中知食
消已入胃三孔取人糞穢汁則成尿
滓則為糞令入下門觀濕虫已如實
知身
復次修行者內身循身觀觀十種虫
行於根中一切人身皆從中生何等
為十一名瘖瘖虫二名儽儽虫三名苗
花虫四名大諂虫五名黑虫六名大
食虫七名暖行虫八名作熱虫九名
火虫十名大火虫此諸虫等住陰黃
中何等是虫為人疾病或作安隱彼
以聞慧或以天眼見瘖瘖虫以食過
故虫則瞋恚食人眼睫令人眼痒多
出眵涙此微細虫若行眼中眼則多
病或令目壞若入精中眼生白瞖其
虫赤色為眼生病若虫不瞋則無此

病觀瘡瘡虫已如實知身 正法念處經卷第六十五 第四張 登
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見㦬㦬虫住在人身行於
陰中一切身中行無障㝵陰黃覆身
如此虫者若入骨中令人身體皆大
烝熱若行肉中晝夜常熱手足皆熱
若入皮裏身則汗出觀㦬㦬虫已如
實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見苗華虫行住陰中利觜
短足身如火藏不欲食飲若以食過
虫行異處隨所行處則大熱爛身血
增長其身大熱猶如烟起身皮破壞
如火燒瘡若虫瞋行則無此病觀苗
華虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見大諂虫住在身中行陰
黃中或安不安以食過故虫則瞋恚
從頂至足行無障㝵能令身中一切
熱血生於熱瘡若血若陰從於口中
耳中流出或死或次死或身青黃熱
病口苦若虫不瞋則無此病觀大諂
虫已如實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見於黑虫住在身內行於
黃陰中或安不安以食過故虫則瞋恚
令人面皰或生多癧或黑或黃或赤
或令身臭或令雀目或口中生瘡或
大小便處生瘡若虫不瞋則無此病
觀黑虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見大食虫住在身中或作
安隱或為疾病彼以聞慧或以天眼
見大食虫以食過故則生瞋恚住陰
黃中隨食隨消身大力故一切身及
身分眼耳鼻舌於自境界皆悉減劣
見不明了以食過故根不正緣若虫
不瞋則無此病觀大食虫已如實
知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見暖行虫常愛暖食憎於
冷食此虫云何與人疾病云何安隱
彼以聞慧或以天眼見暖行虫若我
食冷或以飲冷或食或味虫則瞋恚
口多出水或極或重或痳或瞞或心
陰蒈瞢或身疼強或復多唾或咽喉

病若虫不瞋則無此病觀暖行虫已 終
如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見於熱虫住在身内行於
陰中作何等病云何安隱彼以聞慧
或以天眼見於熱虫住人身中若食
重食以食過故病垢增長妨出入息
以食過故令身麁大或咽喉塞令大
小便患皆白色不愛寒冷不愛酸食
觀熱虫已如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見火食虫住在身内行住
陰中此虫寒時則便歡喜熱時萎弱
寒歡喜故人則憶食熱時火增不欲
飲食於冬寒時陰則清涼熱則陰發
如是火食虫如是憎火觀火食虫已
如實知身
復次修行者内身循身觀見大火虫
此虫云何令人疾病或令安隱彼以
聞慧或以天眼見大火虫若人性所
不便而強食之以食過故虫則瞋恚
瞰身肉虫以是過故令人膓痛或脚
疼手疼隨食虫處則皆疼痛若虫不

瞋則無如上所說諸病觀黃陰虫已

如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼觀於骨中有十種虫何等
為十一名舐骨虫二名齧骨虫三名
剖節虫四名赤口臭虫五名爛虫六
名赤口虫七名頭頭摩虫八名食皮
虫九名風刀虫十名刀口虫如是骨
虫云何疾病云何安隱彼以聞慧或
以天眼見舐骨虫住於骨外住多骨
處或住髀骨脛骨髆骨脊骨如是一
切骨中或行脉中以食過故虫則瞋
恚令骨疼痛或令骨動令人色惡食
近骨肉令骨大疼若虫不瞋則無如
向所說諸病觀骨虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見齧骨虫遍住一切身骨
之中若虫齧骨諸大乾消其聲破散
下痢不調或兩脇痛鼻塞歐吐不憶
飲食若虫不齧一切諸骨其人則無
如是等病觀齧骨虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見剖節虫以食過故虫則

瞋恚或身分頭痛心痛或於城邑
聚落多人之處謂為空廓鼻塞心惱
以痛惱故於好色聲香味觸中心不
愛樂若割骨虫調順不瞋則無如向
所說諸病觀割節虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見於臭虫住在身中或為
疾病或作安隱彼以聞慧或以天眼
見此臭虫以食過故虫則瞋恚令身
重熱或生赤色黑色癬疥身汗多出
不能睡眠即成癩病一切身分皆悉
爛臭若虫不瞋則無如向所說諸病
觀臭虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見爛骨虫住在身內或為
疾病或作安隱彼以聞慧或以天眼
見爛骨虫以食過故虫則瞋恚或一
歲二歲乃至多年或年少時被傷瘡
癰雖復除差至老猶發如是爛虫久
久乃發令骨壞爛體生赤瘡如優曇
鉢羅果臭爛可惡其瘡大痒多有膿
血從瘡流出眾蠅封著蚊虻唼食若
爛骨虫調順不瞋則無如向所說之

病觀爛骨虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見赤口虫住身骨中作何
等病云何安隱彼以聞慧或以天眼
見赤口虫以食過故則生瞋恚其虫
赤色過於火色令人身體日夜汗流
作血癖病若赤口虫調順不瞋則無
如向所說之病觀赤口虫已如實
知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見頭頭摩虫住在骨中行
於骨中云何此虫令人疾病云何安
隱彼以聞慧或以天眼見頭頭摩虫
以食過故虫則瞋恚能令人身周遍
生瘡若虫行時令人頰中心動忪忪
或如失身或身動搖不能睡眠身體
痒相猶如虫行目視不明得寒熱病
或身體腫若頭頭摩虫不瞋則無如
向所說諸病觀頭頭摩虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見食皮虫住在身中或為
疾病或為安隱彼以聞慧或以天眼
見食皮虫以食過故虫則瞋恚脣口

及眼皆生諸瘡兩腸生瘡若行節中
或復齒筋能令其人咽喉乾燥或復
聾塞耳中膿出或髑髏上剎剎而行
或非時頭白咽喉瘷病非時睡眠或
惛飲食不樂一處樂行空地心或多
亂狂說是非虫食皮故一切身分斷
裂破壞塵土坌身若虫不瞋則無如
向所說諸病觀食皮虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見風刀虫行於骨中以虫
瞋故或為疾病或為安隱彼以聞慧
或以天眼見風刀虫以食過故虫則
瞋恚猶如虵螫痛毒難忍所謂頭頂
咽喉心胞大小便處手足甲中亦如
針刺以虫齧齒鼻則失香舌不知味
其目瞤動不憶飲食以虫瞋故與骨
行虫共宮其身以痛多故晝夜不睡
若虫不瞋則無如向所說之病觀風
刀虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見刀口虫住在身中此虫
或為疾病或作安隱彼以聞慧或以
天眼見刀口虫始於母胎初出生時

此虫初生以法勝故始出胎藏飲母乳故是時此虫盡食餘虫後還雜食以是因緣餘虫還生觀刀口虫已如實知身此十種虫行於骨中如實觀之如實觀已眼離塵垢離凡夫過心生厭惡離我我所離疑清淨離於邪見如實知身乃至涅槃

復次修行者內身循身觀彼以聞慧或以天眼見十種虫行於屎中何等為十一名生虫二名針口虫三名白節虫四名無足虫五名散汁虫六名三焦虫七名破腸虫八名閉塞虫九名善色虫十名穢門瘡虫其色可惡住糞穢中作何等病云何安隱彼以聞慧或以天眼見於生虫行糞穢中若虫燒熱我身亦熱若虫冷病我亦冷病下痢白膿令身損減顏色萎黃若此生虫調順不瞋則無如向所說之病觀生虫已如實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧或以天眼見針口虫行糞穢中其身長大從於熟藏行趣生藏一切諸虫皆不能遮復從生藏上至咽喉噉吐

俱出或作心痛或令不安以火弱故
與糞俱出須臾即死觀針口虫已如
實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見白節虫行糞穢中身短
白色多虫相續次而大臭破壞人力
隨糞俱出衆蠅封愛有此病者糞穢
益多不憶飲食觀白節虫已如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見無足虫住在身中此虫
云何為人疾病云何安隱彼以聞慧
或以天眼見無足虫以食過故虫則
瞋恚吹一切風氣塞大小便若塞生
藏不能嚥吐亦不能唾不能頻申疲
極不安不能睡眠不耐飢渴以虫停
故多生諸病觀無足虫已如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見散汁虫住在身中為消
食故於汁流處撥令分散於身分中
與汁俱行乃至於足從足至頂一切
身分汁遍流故衆人說之以為好色
若汁不流色則醜惡觀散汁虫已如
實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見三焦虫住在身中若我
熱病虫增垢惡生藏不安火大增動
以熱病故虫亦熱病遍身奔走熱惱
自焦以虫瞋故味涤之脉皆悉乾燥
渴病頭痛觀三焦虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見破腸虫住在身中此虫
云何而作疾病云何安隱彼以聞慧
或以天眼見破腸虫若人多食飮食
味故諸虫逼迫虫則生瞋齧破人腸
或心脹痛或令風脹或令熱脹或令
冷脹得如是等種種苦惱是破腸虫
傷害人腸若虫調順則無如向所說
之病觀破腸虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見閉塞虫住在身中此虫
云何爲人疾病云何安隱彼以聞慧
或以天眼見閉塞虫行糞穢中若我
飮食其虫亦食食已閉塞以食過故
傷害涤脉傷於火大所食腸脹屈腸
戾腸或時令人心痛腸痛觀閉塞虫
已如實知身

正法念處經卷第六十五 第十四張 終

復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見善色虫住在身中此虫
云何而為疾病二何安隱彼以聞慧
或以天眼見善色虫若我食時或食
好肉或食悪肉或食重食虫於身中
為作安隱口中取味走徧身中令無
病惱氣力增長断除諸病住在身中
以福德故虫有大力人則有色氣力
充足若虫無力人亦瘦瘠色貌憔悴
觀善色虫已如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見下門瘡虫住在身中云
何為我而作疾病云何安隱彼以聞
慧或以天眼見下門瘡虫以食相違
虫則瞋恚生種種瘡或生濕瘡或生
乾瘡或前生瘡或後生瘡或生熱瘡
若虫瞋恚閇塞穢門糞滓之脉若血
滓脉若汁流脉或以火少不消飲食
以火少故穢門生瘡以虫瞋故作種
種病若虫不瞋則無如向所説諸病
觀穢門瘡虫已如實知身
復次修行者内身循身觀彼以聞慧
或以天眼見十種虫行於髓中有行

精中何等為十一一名毛虫二名黑口
虫三名無力虫四名大痛虫五名煩
悶虫六名火色虫七名下流虫八名
起身根虫九名憶念虫十名歡喜虫
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見有髓虫名曰毛虫一切
身分皆悉生毛若此虫瞋令髓傷害
既與其過便食人髓令人癩病顏色
醜惡骨髓疼痛皆失氣力若毛虫調
順不生瞋恚則無如向所說諸病觀
毛虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見黑口虫住於髓中一切
身中行無障㝵若虫瞋恚能令髓融
以傷髓故令人色惡曲脊身傴行步
不便柱杖而行顏色憔悴身體振掉
若黑口虫調順不瞋則無如向所說
諸病觀黑口虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見少力虫住在身中此虫
食髓若髓不足虫則無力虫無力故
人亦無力復有餘虫亦食人髓為於
強虫之所陵逼人則苦惱觀無力虫

已如實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見大痛虫遊行髓中流轉
常行遍諸身界此虫能為諸病因緣
遍諸根中膿汁流出不能睡眠觀大
痛虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見於悶虫住在身中行於
微細心流脉中與脉為妨以妨脉故
則得心病心悶欲吐顏色弊惡不欲
飲食或熱病心痛猶如刀割見外虫
時心悶欲吐觀悶虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見有諸虫名曰下流行精
流脉中若食好食發欲之食令精增
長如此虫等於尿流脉中引精令出
觀下流虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見起根虫住在胞中若尿
滿胞虫則歡喜既歡喜已以尿因緣
令身根起此是一切愚癡凡夫不善
觀門觀起根虫已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧

或以天眼見憶念歡喜虫作何疾病云
何安隱若虫歡喜有力多見諸夢或
善不善以虫過故以虫流行於心脉
故夢見衆相觀憶念虫已如實知身
如是那羅帝婆羅門長者聚落修行
比丘作是觀已如實觀身如是身者
何者是常不動不壞何者為樂何者
是我何者是淨何者可恃彼以聞慧
或以天眼見此身中若麁若細無有
一法是常不動不壞若樂若淨若我
而可依恃譬如有人求日中闇若麁
若細皆不可得身亦如是若有求其
常樂我淨亦不可得是名修行者內
身循身觀作是觀時遠離魔界近涅
槃道愛不能亂及餘煩惱不能為㝵
是名內身循身觀
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見心轉風住在身中
云何心風能運轉身彼以聞慧或以
天眼見心轉風以風調故能轉其身
或行或住或俯或仰或作衆事以風
力故或安或危觀心轉風已如實知

身是名内身循身觀
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見尒甲風住在身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以
天眼見手足甲以風因縁而得增長
乃至老朽是名觀於尒甲之風如是
修行者觀身内風以風堅故手足尒
甲亦成堅實速得増長比丘如是觀
身尒甲如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見足下風住在身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以
天眼見足下風若不調順能生搔痒
既生搔痒能令生瘡或於行時蹈地
有聲令足骨堅耐於寒熱又此足筋
通於眼脉以油灌鼻以油塗足令眼
明淨觀足下風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見不覺風住在身中
或調不調為何所作彼以聞慧或以

天眼見不覺風住於皮肉令蹲痟痟以
風力故令蹲皮肉猶如蟻行若以手
捺磨如蟻垂觀不覺風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名曰破骨
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見破骨風或晝或夜
或行或住或在園林或在寺舍或病
極時破骨苦痛不得睡眠手足不使
不能屈申觀破骨風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
作何等業彼以聞慧或以天眼見有
一風名曰破行住在身中若不調順
為何所作彼以聞慧或以天眼見破
行風若不調順此風則發以為惱乱
不能行步去来進趣觀破行風已如
實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見破踝風住在身中
為作何等彼以聞慧或以天眼見破
節風若得冷觸令髀骨疼遍於身中

觀破節風已如實知身 正法念處經卷第六十五 第二十張 終
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見破脞骨風住在身
中若不調順為何所作彼以聞慧或
以天眼見破髀骨風若不調順令其脞
肉汁流之脉洪瘇甚壯令脚屈申兩
髀相近肉重腿起如是觀破髀風已
如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有節風住在身中
為何所作彼以聞慧或以天眼見有
節風於兩肩四節咽喉二節頷骨二
節鼻骨一節頤骨一節牙齒骨有三
十二節上腭一節交牙二節項十五
節兩髆二節兩肘二節兩腕二節脊
骨數有四十五節胷十四節左右脇
肋各十二節兩脇肋端各有脆骨二
十四節攢骨一節跨骨二節身根一
接兩髀二節兩膝二節兩踝二節足
跟二節足趺二節兩手二足上下合
有六十節手足爪甲合二十節此是

節風之所依也若我有病或致喪命
或致苦惱觀節風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調為何所作彼以
聞慧或以天眼見髀頑風住在身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以
天眼見髀頑風若不調順不能屈申
不能行来以病過故觀髀頑風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見身行界風住在身
中若不調順為何所作彼以聞慧或
以天眼見身界風調順安隱則有氣
力氣行出入能消飲食身有顏色眼
耳鼻舌身皆安隱所食消化若不調
順身色麤惡五根減劣飲食不消顏
色不悅眼等諸根於境劣弱不產子
孕如是觀身行界風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見抽筋風住在身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以

天眼見抽筋風若風調順諸有所作

若眼若住一切身色皆悉光澤皆是
筋風之所為作若不調順不能修作
若眼若住一切不能有所施作觀筋
風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名曰往返
住在身內若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見往返風若不調順
閉身流脉令作淋病一切身分皆悉
疼痛腹痛身根疼痛不能飲食精血
竭盡不産子孕若風調適則無此病
觀往返風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼
以聞慧或以天眼觀見有風名節行
惱乱住在身中若不調順為何所作
彼以聞慧或以天眼見節行惱乱風
若不調順令人生癖或生痔病便利
苦惱四大枯悴或令頭痛飲食不消
下風不通身體燋悴生諸瘡病或生
熱病若行節風調順則無如上所說

諸病觀行節風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名破毛爪
糞住在身中若不調順為何所作彼
以聞慧或以天眼見破毛爪糞風若
不調順諸根瘦損或復頭痛或一眼
一耳止面疼痛或目視睰睰或復鼻
塞不知香臭面色萎黃欬逆歐噦見
不淨時即便歐吐其心多乱不能禪
思常念身心無病安隱人身之中受
想行識四陰住處此身所攝一切無
常作是觀已知生死法觀破毛爪風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中作何等業彼以聞慧或以
天眼見乱精沫風於小便中能令其
人精尿俱出細如芥子與尿俱出或
大便疼作如是病惱乱其心不得專
一若風調順則無此病觀乱精風已
如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或作安隱或不安隱彼以

聞慧或以天眼見有老風住在身中
隨風轉增漸就衰老氣力微弱不能
去来須臾欲起極不從心行住坐卧
疲極頓乏猶如他身心瞳惛濁若風
調順則無此病觀老風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或為安隱或不安隱彼以
聞慧或以天眼見塞脆風住在身中
若不調順身肉瞤動身羸心痛屎尿
閉塞便利澁難妨於修禪得大苦惱
心意散乱識不安隱不能觀法以身
苦故不能念法若風調順則無如向
所說諸病觀塞脆風已如實知身

正法念處經卷第六十五

癸卯歲高麗國分司大藏都監奉
勅彫造